

**Ежедневное меню на  
 22 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	26,755/18	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>2,254</b>	<b>3,215</b>	<b>23,669</b>	<b>180,73</b>	<b>0,041</b>	<b>0,035</b>	<b>0,493</b>	<b>12,991</b>	<b>1,425</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	106	0,424	0,032	10,07	42,98	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>0,424</b>	<b>0,032</b>	<b>10,07</b>	<b>42,98</b>	<b>0,021</b>	<b>0,032</b>	<b>5,3</b>	<b>20,14</b>	<b>2,438</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,69	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	81	13,487	2,562	0,111	77,42	0,061	0,101	0,587	34,283	0,79
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>33,687</b>	<b>18,427</b>	<b>92,87</b>	<b>652,83</b>	<b>0,522</b>	<b>0,413</b>	<b>33,734</b>	<b>247,61</b>	<b>7,859</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,035	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,10</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	203	0,711	0,609	39,896	158,20	0,01	0,01	66,99	6,983	0,964
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>14,197</b>	<b>13,151</b>	<b>110,442</b>	<b>585,47</b>	<b>0,35</b>	<b>0,208</b>	<b>75,632</b>	<b>59,914</b>	<b>6,894</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 035</b>	<b>64,471</b>	<b>53,515</b>	<b>262,791</b>	<b>1 790,11</b>	<b>0,992</b>	<b>0,847</b>	<b>116,338</b>	<b>763,455</b>	<b>18,876</b>